

अथात ऋतुचर्याऽध्यायं व्याख्यास्यामः । इति ह स्माहुरात्रेयादयो महर्षयः ।

The chapter Ritucharya-seasonal regimen is now being expanded as per the instructions of Maharshi Atreya and other great Rishis.

* In this chapter "Kaala" has been explained especially with respect to seasons (Ritucharya).

⇒ Kaala Bheda/Division of Time

स मात्रा-काष्ठा-कला-नाडिका-मुहूर्त-याम-अहोरात्र-पक्ष-मास-ऋतु-अयन-वर्षभेदेन द्वादशधा विभन्यते ॥

– तत्र अक्षिनिमेषो मात्रा = Akshimesho Maatra – 1 Akshinimesho (time taken for blinking the eyelid is 1 Maatra

– ताः पञ्चदश काष्ठा – Panchadasha- 15 Maatra = 1 Kaastha

– ताः त्रिंशत् कला – Trinshat- 30 Kaashta = 1 Kalaa

– ताः सदशभागा विंशतिः नाडिका – Dashabhaaga Vimshati 20 $\frac{1}{10}$ Kalaa = 1 Naadika

– नाडिकाद्वयं मुहूर्तश्च – Naadika Dvayam 2 Naadika - 1 Muhurta (48 minutes)

– ते तुल्यरात्रिन्दिवे राशिभागे चत्वारः पादोना यामः । Tulya Raatri indive Raashibhaaga Chatvaarah Paadena.

$3\frac{3}{4}$ Muhurta = 1 Yaama (3 hours)

– तैः चतुर्भिः अहोरात्रिश्च – Chatuhbhi Ahoraatri

4 Yaama = 1 Ahah (day) or Raatri (night)

– पञ्चदश अहोरात्राः पक्षः – Panchadasha- 15 Ahoraatris = 1 Paksha (fortnight)

– पञ्चद्वयं मासः – Pakshadwaya – 2 Paksha = 1 Maasa (month)

– 2 Maasa – 1 Ritu (Season - 2 months)

– 3 Ritus – 1 Ayana (6 months)

– 2 Ayana – 1 Varsha (one year)

In this chapter – Ritus have been explained.

⇒ षड् ऋतु Shadritus – 6 Seasons

मासैर्द्विसंख्यैर्माघाद्यैः क्रमात् षडृतवः स्मृताः । शिशिरोऽथ वसन्तश्च ग्रीष्मो वर्षाशरद्धिमाः ॥१॥

शिशिराद्यास्त्रिभिस्तैस्तु विद्यादयनमुत्तरम् । आदानं च, तदादत्ते नृणां प्रतिदिनं बलम् ॥२॥

मासैः द्विः संख्यैः माघ आद्यैः क्रमात् षड् ऋतवः स्मृताः । शिशिरो अथ वसन्तः च ग्रीष्मो वर्षा शरद् हिमाः ॥१॥

शिशिर आद्या त्रिभिः तैस्तु विद्यात् अयनम् उत्तरम् । आदानं च, तत् आदत्ते नृणां प्रतिदिनं बलम् ॥२॥

Months starting from Magha in the combination of two succeeding months constitute 6 Ritus.

- शिशिर- Shishira (Winter)
- वसन्त- Vasanta (Spring)
- ग्रीष्म- Greeshma (Summer)
- वर्षा- Varsha (Rainy)
- शरत्- Sharat (Autumn)
- हिमा- Hima (Pre-winter)

शिशिर }
 वसन्त } — आदान काल
 ग्रीष्म } — Aadana Kaala

Characterised by the northern movement of the sun. The sun absorbs the Bala (strength) from the Nrina (living beings) daily.

* The Aadana Kaala is also said as UTTARAAAYANA.

इह खलु संवत्सरं षडंगमृतुविभागेन विद्वात् । (च.सू. ६/४)

The year (Samvatsara) is divided into 6 Ritus.

तत्र आदित्यस्य उद् गयनमादानं च त्रीन् ऋतु-शिशिरादीन् ग्रीष्मान्तान् व्यवस्येत् ।

The rise of the sun is said as Aadaana. 3 Ritus (seasons) included are Shishira-Vasanta and Greeshma

उदग् उत्तरां दिशं प्रतिः अयनं गमनमुदगयनम् । (चक्र. on च.सू. 6/4)

The northern movement of the sun is said as Aadaanakaala.

मास Maasa	ऋतु Ritu	मास Maasa	ऋतु Ritu
माघ - फाल्गुन Maagha - Phaalguna Jan Mid - Mid March	शिशिर Shishira	श्रावण - भाद्रपद Shraavana - Bhaadrapada Mid July - Mid September	वर्षा Varsha
चैत्र - वैशाख Chaitra - Vaishaakha Mid March - Mid May	वसन्त Vasanta	आश्विन - कार्तिक Aashwin - Kartika Mid September - Mid November	शरत् Sharat
ज्येष्ठ - आषाढ़ Jyeshtha - Aashaadha Mid May - Mid July	ग्रीष्म Greeshma	मार्गशीर्ष - पौष Margasheersha - Pousha Mid November - Mid January	हेमन्त Hemanta

⇒ उत्तरायन-आदानकाल Uttarayana-Aadaanakaala

तस्मिन् ह्यत्यर्थतीक्ष्णोष्णरूक्षा मार्गस्थभायतः । आदित्यपयनाः सौम्यान् क्षपयन्ति गुणान् भुवः ॥३॥

तित्तः कपायः कटुको बलिनोऽत्र रसाः क्रमात् । तस्यादादानमाग्नेयम्-.....

तस्मिन् हि अत्यर्थं तीक्ष्ण-उष्ण-रूक्षा मार्गस्वभावतः । आदित्य पवनाः सौम्यान् क्षपयन्ति गुणान् भुवः ॥3॥
 तिक्तः कषायः कटुको बलिनो अत्र रसाः क्रमात् । तस्मात् आदानम् आग्नेयम्-.....

Ritus are

- शिशिर Shishira (Winter)
- वसन्त Vasanta (Spring)
- ग्रीष्म Greeshma (Summer)

उत्तरायन / आदानकाल- Main Guna is Aagneya (hot)
 Uttaraayana / (Aadana kaala)

Thus Northern movement of the sun



By it's मार्ग स्वभावतः : गुणः Gunas
 Maarga Swabhaavatah
 By it's own nature in :
 it's path

- अत्यर्थं तीक्ष्ण- Atyartha Teekshna- Very penetrativ
- अत्यर्थं उष्ण- Atyartha Ushna- Very hot
- अत्यर्थं रुक्षा- Atyartha Ruksha- Very dry
- क्षपयन्ति सौम्यता- Kshapayanti Soumyata- Reduces the cooling properties.
- रस- Rasa- Taste dominance
 - शिशिर- तिक्त Tikta- Bitter
 - वसन्त- कषाय Kashaya- Astringent
 - ग्रीष्म- कटु Katu spicy
- बल आदत्ते- Bala Aadatte- Reduction of strength

* Definition

आददाति क्षपयति पृथिव्यां सौम्यांशं प्राणिनां च बलमित्यादानम् ॥ (चक्रपाणि on च.सू. ६/४)

The time when there is the extraction (Aadadaati and diminishing (Kshapayati) of the soft/watery aspect of the earth (Prithvyaaam soumyaansha) and the strength of animals (Praaninaam Cha Balam)

⇒ विसर्ग काल Visarga Kaala/ दक्षिणायन Dakshinaayana

.....ऋतवो दक्षिणायनम् ॥४॥

वर्षादयो विसर्गश्च- यद्वलं विसृजत्ययम् । सौम्यत्वाद् अत्र सोमो हि बलवान् हीयते रविः ॥५॥

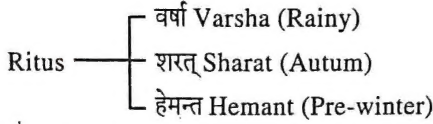
मेघवृष्ट्यनिलैः शीतैः शान्ततापे महीतले । सिङ्घाश्चेहाम्ललवणमधुरा बलिनो रसाः ॥६॥

.....ऋतवो दक्षिणायनाम् ॥४॥

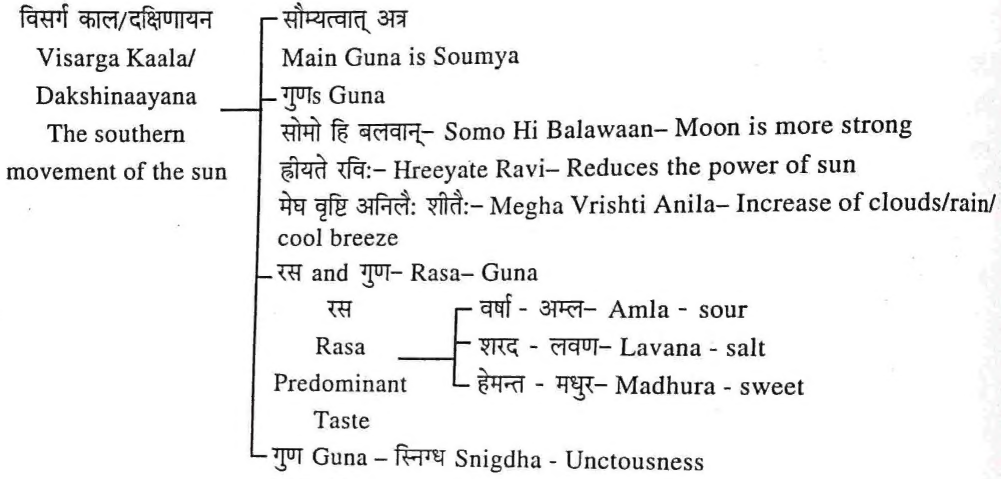
वर्षा आदयो विसर्गः च यत् बलं विसृजति अयम् । सौम्यत्वात् अत्र सोमो हि बलवान् हीयते रविः ॥५॥

मेघ-वृष्टि अनिलैः शीतैः शान्ततापे महीतले । सिङ्घात् च इह अम्ल लवण मधुरा बलिनो रसाः ॥६॥

The remaining three seasons



Said as Visarga Kaala— as this is characterised by the southern movement of the sun.



बलवान् Balavaan— The above seasons increase the strength

विसृजति जनयति आप्यमंशं प्राणिनां च बलमिति विसर्गः ॥ (चक्र. on च.सू. 6/4)

The period where there is the discharge (Visrijati) and gain (Janayati) of the watery portion and the strength of living beings is Visarga Kaala.

दक्षिणां दिशं प्रति अयनं दक्षिणायनम् ॥ (चक्र. on च.सू. 6/9)

The southern movement of the sun is characterised by Dakshinaayanam.

Bala बल— Physical Strength

शीतेऽयं वृष्टिघर्मेऽल्पं बलं मध्यं तु शेषयोः ।

शीते अग्न्यं वृष्टि धर्मे अल्पं बलं मध्यं तु शेषयोः ।

अयं बल

→ शीत ऋतु

Agryam Bala (Highest Strength)

Sheeta Ritu

— शिशिर Shishira (winter)

— हेमन्त Hemanta (Pre-winter)

मध्य बलं Madhya Balam

— वसन्त Vasanta (Spring)

Moderate Strength

— शरद् Sharad (Autumn)

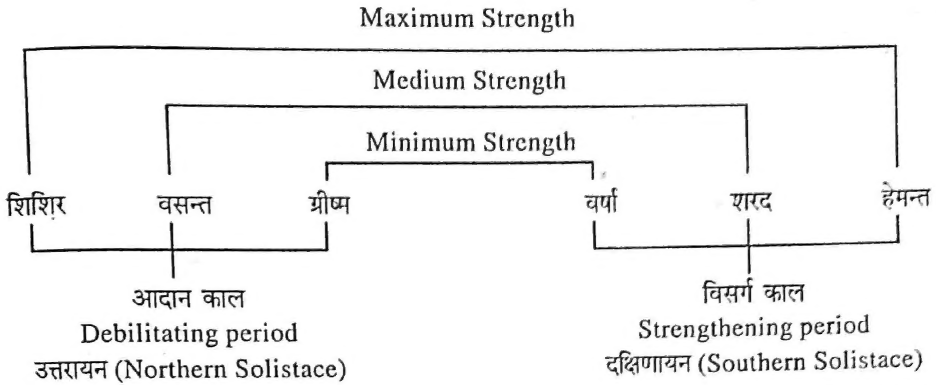
अल्प बलं

— वृष्टि Vrishti (Rainy)

Alpa Balam

Least Strength

— धर्म Gharma (Hot) (Summer)



⇒ 1) हेमन्त ऋतुचर्या- Hemanta Ritucharya (Regimen During Winter/Pre-winter)

बलिनः शीतसंरोधाद्धेमन्ते प्रबलोऽनलः ॥७॥

श्रवत्यल्पेन्यनो धातून् स पचेद्वायुनेरितः । अतो हिमेऽस्मिन्सेवेत स्वाद्दृप्तलवणात्रसान् ॥८॥

दैर्घ्यान्निशानामेतर्हि प्रातरेव बुभुक्षितः । अवश्यकार्यं सम्भाव्य यथोक्तं शीलयेदनु ॥९॥

वातघ्नतैलैरभ्यङ्गं मूर्ध्नि तैलं विमर्दनम् । नियुद्धं कुशलैः सार्धं पादाघातं च युक्तितः ॥१०॥

कषायापहतस्नेहस्ततः स्नातो यथाविधि । कुङ्कुमेन सदपेण प्रदिग्धोऽगुरुधूपितः ॥११॥

रसान् स्निग्धान् पलं पुष्टं गौडमच्छसुरां सुराम् । गोधूमपिष्टमाषेक्षुक्षीरोत्यविकृतीः शुभाः ॥१२॥

नवमन्त्रं वसां तैलं, शौचकार्ये सुखोदकम् । प्रावाराजिनकौशेयप्रवेणीकौचवास्तृतम् ॥१३॥

उष्णस्वभावैर्लघुभिः प्रावृतः शयनं भजेत् । युक्त्याऽर्ककिरणान् स्वेदं पादत्राणं च सर्वदा ॥१४॥

पीवरोरुस्तनश्रोण्यः समदाः प्रमदाः प्रियाः । हरन्ति शीतमुष्णाङ्गयो धूपकुङ्कुमयौवनैः ॥१५॥

अङ्गारतापसन्तप्तगर्भभूवेश्मचारिणः । शीतपारुष्यजनितो न दोषो जातु जायते ॥१६॥

* Effect of Ritu

बल्निन शीत संरोधात्

Balina Sheeta

Samrodhaat

Due to the cold breeze
the body temperature
is obstructed

Resulting in

प्रबल अनल Prabala Anala

Strong digestive fire

- Hence if

अल्प इन्धनो धातून स पचेत् वायुनेरितः।

If Alpa Indhana (food supplements are less) then this strong digestive fire may burn the Dhatus supported by the strong Vaayu and may burn the Dhaatus

– Therefore one has to intake

अस्मिन् सेवेत स्वादु - अम्ल - लवणात् रसान्

Madhura (sweet) - Amla (sour) - Lavana (salty) foods

*** Karma Done****Activities done**

दैर्घ्यान् निशानाम् एतर्हि प्रातः एव बुभुक्षितः ।

Feels hungry in the morning as the nights are very long

अवश्यकार्यं सम्प्राप्य शीलयेत्- Avashya Kaaryam Sambhavya Sheelyet
Necessary works to be done- such as expulsion of Mala (stools), Mootra (urine)

अभ्यङ्ग

Abhyanga
Massage

शरीर अभ्यङ्ग- Sharera Abhyanga - body massage using
वातघ्न तैलेः अभ्यङ्ग- Using Vaataghna Taila

मूर्ध्नि तैले विमर्दनम्- Murdhni Taila Vimardanam
The scalp is massaged

नियुद्धं कुशलैः सार्धं Niyuddham Kushalai Sa Ardham
Wrestling with skilled persons having half of his strength

स्नान Snana (Both) यथाविधि- कषाय अपहृत स्नेहः ततः- Kashaaya Apahrita
Sneha Tatah - with Kashaya (astrengent) drugs the Sneha (oil) applied to the
body is removed.

प्रदिग्ध लेप Pradigdh Lepa (Anointing/Tainted with)- कुंकुमेन सदपेण-
Kumkumena Sadarpena - Kumkuma (Crocus Sativus Rinn) or with Kasturi
(saffron and musk powders)

धूपित (Dhoopita) Fumigation the body is anointed with wood of Aguru -
Aquillaria agallocha.

*** Food Intaken- (Aahaara)**

मांस रसान् स्निग्धान्- Maamsam Rasaan Snigdhaan
Meat soups which are seasoned in ghee or oil

गौडम् अच्छ सुरां- Goudam Acha Suram
with different beverages made from Acha Gauda/Guda (Refined jaggary)

सुरा Sura
Matsya Sura/alcohols made from sugarcane

गोधूम-पिष्ट-मांस-इक्षु क्षीरोत्पत्ति-
Products made up of Godhuma (wheat) Tritium vulgare- Pishta (flours) - Maasha

(blackgram) Vigna munga - Ikshu (sugarcane) Saccharium officinarum- Ksheera milk

नवान्न- Nava Anna

New rice/freshly harvested rice (Orgyza sativa)

वसा-तैल-

Vasa (fat) and Taila (oil)

* Regimen- (Vihaara)

शौचकार्ये सुख उदकम्- Shoucha Karye Sukha Udakam
For cleaning warm water is advised

प्रावार अजिन कौशेय प्रवेणी कौच वास्तुतम् ।

वास्तुतम्- Adore oneself with

- प्रावार Praavaara- Cotton/woolen blankets

- मृगचर्म/अजिन- Ajina - Hide of animals

- कौशेय- Kausheya - Silk cloth

- प्रवेणी- Praveni - Thick garment

- कौचय- Kouchava - thick colourful garments

These all should be उष्ण स्वभाव hot by nature

लघु Laghu- Light- These are used to sleep (Shayana).

युक्त्या अर्क किरणात् Yuktya Arka Kirnaat-
Exposure to the sun rays wisely

स्वेद युक्त्या Sweda Yuktya- Exposure to hot fomentation wisely.

पादत्राण Paadatraana- Wear shoes/chappals to protect from cold

पीवर ऊरु स्तन श्रोण्यः समदाः प्रमदाः प्रियाः ।

हरन्ति शीतम् उष्ण अंगयो धूप कुंकुम यौवनैः ॥

Embrace Youvana (young women) having peevara (robust), Uru (thighs) Stana (breasts) and Shroni (hips), who are anointed with Dhupa (fomentated) and applied Kumkuma (saffron).

अंगार ताप सन्तप्त गर्भ भूवेश्मचारिणः Angaara Taapa Santapta Garbha Bheeveshmacharinah
Stay in closed Garbha (houses)/or Bhu (underground) which are heated or kept warm by Angaara (burning coal)

If all the above are followed

शीत पारुष्य जनितो न दोषो जातु जायते ।

Sheeta Paarushya Janita Na Dosho Jaatu Jaayate

The person will not suffer from problems of Sheeta (cold) or Paarushya (dry) weather.

→ 2) शिशिर ऋतुचर्या Shishira Ritucharya- Features and regimen during winter

अयमेव विधिः कार्यः शिशिरेऽपि विशेषतः । तदा हि शीतमधिकं रौक्ष्यं चादानकालजम् ॥१७॥

अयम् एव विधिः कार्यः शिशिरे अपि विशेषतः । तदा हि शीतम् अधिकं रौक्ष्यं च आदानकालजम् ॥१७॥

Whatever regimen has been said in Hemanta Ritu the same regimen is to be followed.

In Shishira Ritu ————— शीत अधिकं Sheeta Adhikam
It's more colder
रौक्ष्य Roukshya - Dry

It is the beginning of Aadaana Kaala.

⇒ 3) वसन्त ऋतुचर्या Vasanta Ritucharya- Features and regimen during spring season

कफश्चितो हि शिशिरे वसन्तेऽर्कशुतापितः । हत्वाऽग्निं कुरुते रोगानतस्तं त्वरया जयेत् ॥१८॥
तीक्ष्णैर्वमनस्याद्यैर्लघुरूक्षैश्च भोजनैः । व्यायामोद्वर्तनाघातैर्जित्वा श्लेष्माणमुल्बणम् ॥१९॥
स्नातोऽनुलिप्तः कर्पूरचन्दनागुरुकुङ्कुमैः । पुराणयवगोधूमक्षौद्रजाङ्गलशूल्यभुक् ॥२०॥
सहकाररसोन्मिश्रानास्वाद्य प्रिययाऽर्पितान् । प्रियास्यसङ्गसुरभीन् प्रियानेत्रोत्पलाङ्कितान् ॥२१॥
सौमनस्यकृतो हृद्यान्वयस्यैः सहितः पिबेत् । निर्गदानासवारिष्टसीधुमार्द्विकमाधवान् ॥२२॥
शृङ्गबेराम्बु साराम्बु मध्वम्बु जलदाम्बु च । दक्षिणानिलशीतेषु परितो जलवाहिषु ॥२३॥
अदृष्टनष्टसूर्येषु मणिकुट्टिमकान्तिषु । परपुष्टविघुष्टेषु कामकर्मान्तभूमिषु ॥२४॥
विचित्रपुष्पवृक्षेषु काननेषु सुगन्धिषु । गोष्ठीकथाभिश्चित्राभिर्मध्याह्नं गमयेत्सुखी ॥२५॥
गुरुशीतदिवास्वप्नस्निग्धाम्लमधुरांस्त्यजेत् ।

* Effect of Ritu

कफः चितो हि शिशिरे
Kaphah Chito Hi Shishire
The Kapha Chaya which
had accumulated in
the Shishira Ritu



अर्क अंशु तापितः
Arka Anshu Taapitah
Due to exposure to the sun's
rays and its heat



Liquification of Kapha Dosha



हत्वा अग्निं Hatva Agni
Decreases the digestive fire



कुरुते रोगान् तस्तं त्वरया जयेत्''
Kurute Rogaan Tastam Tvaraya Jayet
Sees immediately the occurrence of many diseases

* Karma to be done

जित्वा श्लेष्माणम् उल्बणम्
Jitva Shleshmaanam Ulbanam
To control the increased
Kapha assort to



तीक्ष्ण वमन- Teekshna Vamana
strong emesis

तीक्ष्ण नस्य आदि- Teekshna Nasya
Nasal administration with strong medicines and
many such strong treatments

व्यायाम- Vyaayaama (Exercise)

- उद्वर्तन- Udvardana
Rubbing the body with powders
- आघात- Aaghaata
Foot Massaging/pressing the body
- आहार/भोजन-रूक्ष लघु
Aahara— Ruksha (dry)
 — Laghu (light)
- स्नातो अनुलिप्तः कर्पूर-चन्दन-अगुरु-कुंकुमैः
Snaata Anuliptah Karpura- Chandana-Aguru-Kumkuma
After Bath anoint with Karpura (Cinnamum camphor) - Chandana (Santalum album)- Aguru (Aquillaria agallocha)-Kumkuma (Crocus sativus)

*** Food intaken (Aahaara)**

- भुक् — रूक्ष-लघु भोजन Ruksha Laghu Bhojana— dry and light foods
- पुराण यव- Puraana Yaga— old stored barley
- पुराण गोधूम- Puraana Godhuma— old stored wheat
- क्षौद्र- Kshoudra - Honey
- जांगल मांस शूल्य- Jangala Maamsa on a shulya
Roasted meat of animals living in Jaangala Pradesha (Arid place)

सहकारः रसः उन्मिश्रान्- Sahakaarah Rasah Unmishraan— The above are then mixed with sweet juice of Mango

These are offered by (tasted and offered)

- प्रियया अर्पितान — प्रिया अक्य संग सुरभीन्- Breatiful ladies
Priyaya Arpitaan — प्रिया नेत्र उत्पला अंकिताम्- Having Beautiful eyes resembling the petals of lotus
- निर्गदा पान — आसव-अरिष्ट Asava-Arishta— Fermented alcoholic beverage
Drinks — सीधु- Seedhu— Preparation made from sugarcane
without any — माद्वीक- Maardveeka— Preparation made from grape juice
Dosha — माधव- Maadhava— Preparation mixed with honey
- शृङ्गवेर अम्बु- Shringavera Ambu— Made from Shringavera (ginger)
(Zingiber officinale)
- सार अम्बु- Sara Ambu— Drink made from heart wood of trees like
Asana (Pterocarpus marsupiuml) Bilvaadi (Aegle murmelos) etc.
- मधु अम्बु- Madhu Ambu— Honey water
- जलद् अम्बु- Jalada Ambu— Drinks made from Musta (Cyperus rotundus)

Thus — सौमनस्यकृत- That which is liked by the mind
Sou Manasyakritah
हृद्यान्- Hridhyaan- That which is liked
are to be intaken

Regimen (Vihaara)

मध्याह्न- Regimen at Madhyaana/Noon

गमयेत्
Gamayet
Spend the noons

- दक्षिण अनिल शीतेषु- Dakshina Anila Sheeteshu
Place where there is cool breeze coming from the Dakshina (southern) direction.
- परितो जलवाहिषु- Parito Jalavaahishu- Surrounded by water on all sides
- अदृष्ट अनष्ट सूर्येषु मणिकुट्टिम कान्तिषु-
Adrishta Anashta Suryeshu Mana Kuttim Kaantishu-
Where the sunlight is absent (Adrishta) or mild (Anashta) but is illuminated by the shining from precious stones
Mani (precious stones like Vajra-diamond/marakata)
Kuttima- Jewel mine
- परपुष्ट विद्युष्टेषु Parpushta Vighushteshu
Where there is pleasant sound due to the chirping of a cuckoo (Parapushta)
- कामकर्मान्त भूमिषु Kaamakarmaanta Bhumishu
In a pleasant place/sexually stimulating place.
- विचित्रपुष्प वृक्षेषु काननेषु सुगन्धिषु Vichitrapushpa Vriksheshu Kaananesu Sugandhishu
The place blossoming with different types of flowers, with fragrance emitted by them
- गोष्ठी कथाभिः चित्राभिः सुखी- Goshti Kathaabhi Chitrabhih Sukhi
Being happy, spending time with the company of people having peaceful discussions (Goshti) or saying pleasant stories (Katha)

Things to be avoided (Varjaneeya) वर्जनीय

वर्जनीय
Varjaneeya
Not to indulge in

- गुरु- Guru- Heavy
- शीत- Sheeta- cold
- दिवास्वप्न- Diwaswapna- day time sleep
- स्निग्ध- Snigdha- fatty foods
- अम्ल-मधुर- Amla-Madhura- Rasa
Sour-sweet tastes

⇒ 4) ग्रीष्म ऋतुचर्या Greeshma Ritucharya- Features and regimen during Summer Season

तीक्ष्णांशुरतितीक्ष्णांशुग्रीष्मे संक्षिपतीव यत् ॥२६॥

प्रत्यहं क्षीयते श्लेष्मा तेन वायुश्च वर्धते । अतोऽस्मिन्पटुकद्वम्बलव्यायामार्ककरांस्त्यजेत् ॥२७॥

भजेन्मधुरमेवात्रं लघु स्निग्धं हिमं द्रवम् । सुशीततोयसिक्ताङ्गो लिह्यात्सक्तून् सशकरान् ॥२८॥

मद्यं न पेयं, पेयं वा स्वल्पं, सुबहुवारि वा । अन्यथा शोषशैथिल्यदाहमोहान् करोति तत् ॥२९॥

कुन्देन्दुधवलं शालिमश्रीयाज्जालैः पलैः । पिवेद्रसं नातिघनं रसालां रागखण्डवौ ॥३०॥

पानकं पञ्चसारं वा नवमृद्भाजने स्थितम् । मोचचोचदलैर्युक्तं साम्लं मृन्मयशुक्तिभिः ॥३१॥

पाटलावासितं चाम्भः सकर्पूरं सुशीतलम् । शशाङ्ककिरणान् भक्ष्यान् रजःशोषं भक्षयन् पिवेत् ॥३२॥

ससितं माहिवं क्षीरं चन्द्रनक्षत्रशीतलम् । अभ्रङ्कषमहाशालतालरुद्धोष्णारश्मिषु ॥३३॥

वनेषु माघवींश्चिष्टद्राक्षास्तवकशालिषु । सुगन्धिहिमपानीयसिच्यमानपटालिके ॥३४॥

कायमाने चिते चूतप्रवालफललुम्बिभिः । कदलीदलकह्लारमृणालकमलोत्पलैः ॥३५॥

कोमलैः कल्पिते तल्पे हसत्कुसुमपल्लवे । मध्यदिनेऽर्कतापार्तः स्वप्याद्धारगृहेऽथवा ॥३६॥

पुस्तस्त्रीस्तनहस्तास्यप्रवृत्तोशीरवारिणि । निशाकरकराकीर्णं सौघपृष्ठे निशासु च ॥३७॥

आसना-स्वस्थचित्तस्य चन्दनार्द्रस्य मालिनः । निवृत्तकामतन्त्रस्य सुसूक्ष्मतनुवाससः ॥३८॥

जलाद्रास्तालवृन्तानि विस्तृताः पद्मिनीपुटाः । उत्क्षेपाश्च मृदूक्षेपा जलवर्षिहिमानिलाः ॥३९॥

कर्पूरमल्लिकामाला हाराः सहरिचन्दनाः । मनोहरकलालापाः शिशवः सारिकाः शुकाः ॥४०॥

मृणालवलयाः कान्ताः प्रोत्फुल्लकमलोज्ज्वलाः । जङ्गमा इव पद्मिन्यो हरन्ति दयिताः क्लमम् ॥४१॥

* Effect of Ritu

तीक्ष्ण अंशुः

The rays of the sun are
hot and sharp (Teekshna)



संक्षिपतीव Samkshipteeva
Reduces the Snigdhta (oiliness)
of the atmosphere



प्रति अहं क्षीयते श्लेष्मा
Prati Aham Ksheeyate Shleshma
Decreasing the Kapha Dosha



तेन वायुः च वर्धते
Tena Vayuh Cha Vardhate
Increasing the Vaata Dosha

* Tyajet-Things to be avoided

Tyajet To be avoided	—	पटु- Patu- Lavana rasa- salty foods
		कटु- Katu- Spicy foods
		अम्ल- Amla- Sour foods
		व्यायाम- Vyaayaama- Exercise
		अर्क- Arka- Sun's rays

* Food intaken (Aahara)

भजेत्	मधुरं- Madhura- Sweet
Bhajet	लघु- Laghu- Light
Intake	स्निग्धं- Snigdha- Unctous
	हिमं- Hima- Cold
	द्रवं- Drava- Liquid

सुशीत तोय सिक्ता अंग —————> लिह्यात् सक्तून् सशर्करान्

Susheeta Toya Sikta Anga Lihyaat Saktun Sasharkaraana

After bath with cold water Intake gruels made up of (saktu) corn flour with sugar (Sarkara)

Ashneeyaata Intake on	कुन्द इन्दु धवलं शालिं- Kunda Indu Dhavalam Shaalim
	Polished Shaali rice which is as white as jasmine (kanda) or moon (Indu)
	जांगलैः पलैः- Jaangalaih Palaih- Meat of animals living in arid paces.

मद्यं न पेयं, पेयं वा स्वल्पं, सुबहुवारि वा, अन्यथा शोफ-शैथिल्य-दाह-मोहान् कारोति तत्
[Madyam Na Peya- Alcoholic drinks are not to be consumed, Peyam Va Swalpam, subahuvaari]

Little amount of alcohol may be intaken but adding lots of water. If not complications like- शोष Shosha Emaciation, शैथिल्य Shaithilya (weakness of the joints), दाह Daaha (Burning sensation), मोहान् Moha- (delusion) etc.

पिबेत् रसं ना अति घनं रसालां रागखाण्डवौ ।

[Pibet Rasam Na Ati Ghanam Rasaalam Raaga Khaandavavau]

पान Paana Liquids that are semidiluted like Rasaala (prepared with sugar- milk-curd and aromatic spices), Raaga (Decoction of grapes with Shaali, sugar, cardomom, arrow root, coriander mixed with honey), Khandava (combination of sour sweet fruit salt)

पानकं पच्यसारं वा नव मृत् भाजने स्थितम् ।

मोच चोच दलैः युक्तं सा अम्लं मृन् मय शुक्तिभिः ॥

[Paanakam Panchasaaram Va Nava Mrita Bhaajane Sthitam]

Mocha Chocha Dalai Yuktam Sa Aamlam Mrn Maya Shuktibhih

(Panchasaara Paanak) Mantha prepared with combination of Draaksha-Madhuka-Karjura, Kaashmarya and Parushaka in a fresh earthen pot.

This pot is covered with Mocha (Kadali-plaintain leaves) (Musa paradisiaca) Chocha (Panasa-jackfruit leaves). The above drink henceforth gets the taste of these too. It is then mixed with some (Amlam) sour substance and served in a mud vessel (Mrin magim)

— पाटलावासितं च अम्भः स कर्पूरं सुशीतलम् ।

[Paatala Vaasitam Cha Ambhah Sa Karpuram Susheetalam]

Water flavoured with Paatala (*Stereospermum sauveolens*) flower mixed with Karpura (camphor) (Cinnamom comphor) is cold and good for summer

— ससितं माहिषं क्षीरं चन्द्र नक्षत्र शीतलम् ।

[Sa Sitam Maahisham Ksheeram Chandra Nakshatra Sheetalam]

Bufflalo's milk (Maahisha Ksheera) with Sita (sugar) and exposed to Chandra (moon), Nakshatra (stars) is intaken.

— शशाङ्क किरणान् भक्ष्यान् रजन्यां भक्षयन् पिबेत् ॥32॥

Shashaanka Kiranaam Bhakshyaan Rajanyaam Bhakshayan Pibet

All the above are either eaten or drunk under the moon's light (ie. in the night)

* Draaksha - *Vitis vinifera*

Madhuuka - *Madhuca indica*

Kharjura - *Phoenix dactylifera*

Kashmarya - *Gmelina arborea*

* विहार-Vihaara-Regimen

मध्याह्न- Madhyamana (After noon)

— अभ्रं कष महाशाल ताल रुद्धो उष्ण रश्मिषु ॥

Abhram Kasha Mahaashaala Taala Ruddho Ushna Rashmishu

In the afternoons, the ideal location is to take rest at a place where tall trees like Taala (palm tree) (*Borassus flabellifer*) and Mahaashaala (pines) (*Shorea robusta*) are present which cover the Abhram (Aakaasha-sky) and prevent the hot rays of the sun.

— वनेषु माधवीश्लिष्ट द्राक्षास्तवक शालिषु ॥

Vaneshu Maadhavishlishta Draakshastwak Shaalishu

Spend in houses where creeper of flowers like Maadhavi (Jasmine) (*Hiptage benghalensis*) and Draaksha (grapes) (*Vitis vinifera*) are hanging.

— सुगन्धि हिम पानीय सिच्यमान पटालिके ।

Sugandhi Hima Paaneeya Sichyamaana Pataalik

Where window curtains are made of clothes wettened by Sugandhi (scented) flowers, Hima (cold) water.

— कायमाने चिते चूत प्रवालफल लुम्बिभिः ।

Kaayamaane Chite Chuuta Pravaala Phala Lumbibhih

Where tender leaves, flowers and fruits of mango are present.

— कदलीदल कहार मृणाल कमल उत्पलैः ।

Komalai: kalpitae tatyae hasat kusum paltave ॥

Kadalidala Kalhaara Mrinaala Kamala Utpalaih

Komalaih Kalpita Talpe Hasat Kusuma Pallave

Rest on a soft bed (komala) made of plaintain leaves (Kadali Dala), (Kamala Mrinaala) Lotus stalk- (Nelumbo nucifera), Utpala (lily (Nymphaea alba linn) or Kusuma (fragrant flower) or pallava (tender leaves) or Kusuma Pallava (buds which are blossoming).

— मध्यन् दिने अर्कतापार्तः स्वप्यात् धारागृहे अथवा ।

पुस्तस्त्रीस्तन हस्त आस्य प्रवृत्त उशीर वारिणी ॥

Madhyam Dine Arka Taapartha Swapyaat Dhaaragrihe Athava

Pust streestana Hasta Aasya Pravritta Usheera Vaarinini

He may also sleep in places where water droplets are spraying from fountains (Dhara Griha) or from an idol of a woman artististically carved, robust, elongated hands and beautiful face.

रात्रि- Raatri (Night)

निशाकर कराकीर्णे सौधपृष्ठे निशासु च ॥37॥

आसना- Nishaakara Karakurne Soudha Prishte Nishaasu Cha Aasana.

The nights (Nishaakara) can be spent on (Soudha Prishte) roof tops of the house where the cool rays of the moon fall.

Others In general	स्वस्थ चित्तस्य- Swastha Chittasya-composure of the mind
	चन्दन आर्द्रस्य- Chandana Aardasya- Smearing the body with pastes of sandalwood
हरन्ति क्लमाः	मालिन- Maalinah- wearing garlands
Haranti Klamaah	निवृत्त काम- Nivritta Kaama- avoiding sexual activities
Tirdness is lost	सुसूक्ष्म तनु वासस- Susakshma Tanu Vaasasah- wearing light dresses
when	जलार्द्राः ताल वृन्तानि विस्तृताः पद्मिनी पुटाः । Jalaardrah Taala Vrintaani Vistrita Padmini Putah Using fans made up of Taala Vrinta (leaves of Taala (palm) (Barassus flabellifera) or Padmini Puta (lotus leaves) (Nelumbo nucifera) wettening these.
	उत्क्षेपाः च मृदु उत्क्षेपा जलवर्षि हिम अनिलाः । Utkshepah Cha Mridu Utkshepa Jala Varshi Hima Anilah or cool breeze showering water droplets with fans made with the hair of tail of a kind of white deer
	कर्पूर-मलिका माला- Karpura Mallika Maala Wearing garlands made up of Karpura (comphor) Cinnamam camphor and Mallika (jasmine) (Hiptage benghalensis)
	हाराः सहरिचन्दना- Haaraah Sa Harichandana (Sandalwood) (Santalum album) wearing garlands dipped in sandalwood

- मनोहर कला आलापाः शिशवः सारिकाः शुका
 Manohara Kala Aalaapaah Shishavah Saarikaah Shukaah
 Being in the company of Shishavah (children) who are in Manohara Kalaa
 Aalaapa (playing in a melodious manner and speech) or where sounds of
 saarikaah (cuckoo) or shukaah (Parrots) are heard
- मृणालवलयाः कान्ताः प्रोत्फुल्लकमल उज्ज्वलाः ।
 Mrinaala Valayaah Kaantaah Protfulla Kamala Ujjwaala— Young and
 beautiful women who are wearing lotus stalks as bangles.
- जङ्गमा इव पद्मिन्यो
 Jangama Iva Padminyo— Appearing as if the lotus is blooming
 All the above are suitable for removing the extreme fatigue due to intense heat
 हरन्ति दयिताः क्लमम्

⇒ 5) वर्षा ऋतुचर्या Varsha Ritu— Features and Regimen During Rainy Season

आदानग्लानवपुषामग्निः सन्नोऽपि सीदति । वर्षासु दोषैर्दुष्यन्ति तेऽम्बुलम्बाम्बुदेऽम्बरे ॥४२॥
 सतुषारेण मरुता सहसा शीतलेन च । भूबाष्पेणाम्लपाकेन मलिनेन च वारिणा ॥४३॥
 वह्निनैव च मन्देन, तेष्चित्यन्योन्यदूषिषु । भजेत्साधारणं सर्वमूष्णस्तेजनं च यत् ॥४४॥
 आस्थापनं शुद्धतनुर्जीर्णं धान्यं रसान् कृतान् । जाङ्गलं पिशितं यूषान् मध्वरिष्टं चिरन्तनम् ॥४५॥
 मस्तु सौवर्चलाढ्यं वा पञ्चकोलावचूर्णितम् । दिव्यं कौषं शृतं चाम्भो भोजनं त्वत्तिदुर्दिने ॥४६॥
 व्यक्ताम्ललवणस्नेहं संशुष्कं क्षौद्रवल्लसु । अपादचारी सुरभिः सततं धूपिताम्बरः ॥४७॥
 हर्म्यपृष्ठे वसेद्वाष्पशीतशीकरवर्जिते । नदीजलोदमन्याहः स्वप्रायासातपांस्त्यजेत् ॥४८॥

* Effect of Ritu

आदान ग्लानवपुषाम् अग्निः सन्नो अपि सीदति । वर्षासु दोषैः दुष्यन्ति तेऽम्बुलम्बाम्बुदेऽम्बरे ॥४२॥

- | | |
|-------------------------------------|--|
| आदान | — ग्लान वपुषाम्— Glaana Vapushaam |
| In the Aadaana | — The body is exhausted |
| Kaala | — अग्निः अपि सीदति— Agnih Api Seedati |
| | — The Agni (digestive fire) is further diminished |
| | — वर्षासु दोषैः दुष्यन्ति— सन्नो— Varshaasu Doshaih Dushyanti— Sanno. In the Varsha Ritu (rainy season) there is vitiation of the Doshas due to the presence of clouds in the sky further reducing the digestive fire. |
| वर्षा ऋतु | — स तुषारेण मरुता सहसा शीतलेन च । |
| In Varsha Ritu | — Sa Tushaaren Maruta Sahasaa Sheetalen Cha. |
| In rainy season | — The air is cold (Maruta Tushaaren) which brings coolness. |
| There is Agni | — भू बाष्पेण— Bhū Baashpen |
| Maandya (reduced digestive fire) as | — Moisture arises from the Bhū (earth) |
| | — अम्ल पाकेन— Amla Paaken |
| | — There is more Amla Paaka |
| | — मलिनेन वारिण— Malinena Vaarina— Dirty water |

वह्नि एव च मन्देन, तेषु इत्यन्यो अन्यदूषिषु । भजेत् साधारणं सर्वम् ऊष्मणः तेजनं च यत् ॥44॥

The Vahni (digestive fire) when Manda (reduced), it is responsible for the vitiation of all Doshas. Therefore necessary steps are to be taken to increase the power of digestion (Uushmaanam Tejanam)

* Karma to be Done

– आस्थापनं शुद्ध- Aasthaapanam Shuddha

Aasthaapana Basti is to be given after doing the other Shodhana procedure-Vamana and Virechana.

* Aahaara/Food Intaken

आहार	तनुः जीर्णं धान्यं रसान् कृतान्- Tanu Jeerna Dhaanyam Rasaaan Kritaan
Aahaara	Light, old Dhaanya (grains) like Yava- Godhuma- Shaali along with Rasa
Food	(Maamsa Rasa - meat soup)
	जांगल पिशित- Jaangala Pishita
	Meat of animals of Jaangala Pradesha (Animals living in dry/arid places)
	यूषान् Yushaan
	Soups of pulses

पान	मध्वरिष्टं- Madhwarishta- Preparation of Honey - Madhu
Paana	मस्तु सौवर्चलाढ्यं- Mastu Souvarchalaadhyam
Drink	Whey mixed with Souvarchala Lavana (Black Salt)
	पञ्चकोल अवचूर्णितम्- Panchakola Avachoorinitam
	Mixed with powders of Panchakola (Pippali-Pippalimula-Chavya-Chitraka-Shunti)
	दिव्यं कौपं शृतं च अम्भो- Divyam Kaupam Shritam Cha Ambho
	Divya Jala (rain water), Kaupa Jala (well water) and Shrita Jala (hot boiled water)

व्यक्त अम्ल लवण स्नेहं संशुष्कं क्षौद्रवत् लघु ।

व्यक्त Vyakta	अम्ल लवण- Amla-Lavana- Rasa Sour - salt taste
When there are	स्नेह- Sneha-unctous
clouds in the	संशुष्कं- Sansushkam - Dry
sky, one should	क्षौद्रवत्- Kshoudravat - mixed with (Kshoudra) honey
intake foods	लघु- Laghu - Light food
which are	

* Vihaara- विहार Regimen

- अपादचारी वर्जिते- Apaadachaari Varjite- Wear slippers while moving out
- सुरभिः सततं- Surabhi Satatam- Wear perfumed
- धूपिता अम्बरः- Dhupita Ambara- Wear well fumed dress
- हर्म्यपृष्ठे- Harmya Prishta Vaasita- Stay on the top floor of the house.
- वसेत् बाष्प शीत शीकर वर्जिते- Vaset Baashpa- Sheeta Sheekara Varjite.

Which is free from Baashpa (moist), Sheeta (cold), Sheekara (mist) place

* त्यजेत्- Tyajet- To be avoided

- नदी जल- Nadi Jala (River water)
- उदमन्य- Udamantha- Paddy powder churned with water
- अहः स्वप्न- Ah Swapna- Sleeping in day time
- आयास- Aayasa- Exertion
- आताप- Aataapa- Exposing to the sun

⇒ 6) शरद ऋतुचर्या- Sharad Ritucharya- Features and Regimen During Autumn

वर्षाशीतोचिताङ्गानां सहसैवार्कश्मिभिः । तप्तानां सञ्चितं वृष्टौ पित्तं शरदि कुप्यति ॥४९॥
 तज्जयाय घृतं तिक्तं विरेको रक्तमोक्षणम् । तिक्तं स्वादु कषायं च क्षुधितोऽन्नं भजेल्लघु ॥५०॥
 शालिमुद्गसिताधात्रीपटोलमधुजाङ्गलम् । तिप्तं तप्तांशुकिरणैः शीतं शीतांशुरश्मिभिः ॥५१॥
 समन्तादप्यहोरात्रमगस्त्योदयनिर्विषम् । शुचिं हंसोदकं नाम निर्मलं मलजिज्जलम् ॥५२॥
 नाभिष्यन्दि न वा रूक्षं पानादिष्वमृतोपमम् । चन्दनोशीरकपूरमुक्तास्त्रग्वसनोज्ज्वलः ॥५३॥
 सौधेषु सौधघवलां चन्द्रिकां रजनीमुखे । तुषारक्षारसौहित्यदधितैलवसातपान् ॥५४॥
 तीक्ष्णमद्यदिवास्वप्नपुरोवातान् परित्यजेत् ।

* Effect of the Ritu

वर्षा शीत उचित अंगानां सहसै वा अर्क रश्मिभिः । तप्तानां सञ्चितं वृष्टौ पित्तं शरदि कुप्यति ॥४९॥

In Varsha Ritu the body is accustomed to the cold (Sheeta). But in Sharad Ritu the body gets exposed to the strong rays of the sun



वृष्टौ सञ्चितं पित्तं- Vrishtau Sanchitam Pittam.

The Pitta which had a slight vitiation (Sanchaya) during Varsha (rainy season)



तप्तानां शरदि कुप्यति- Taptaanaam Sharadi Kupyati



In the Sharad Ritu the heat (Tapta) further increases the Pitta (Pitta Kapha)



Therefore- तत् जयाय घृतं तिक्तं विरेको रक्तमोक्षणम् ।

To win over Pitta which is vitiated

- Tikta Ghrita (bitter medicated ghee)
- Vireka (Purgation therapy)
- Raktamokshana (bloodletting)

are to be administered

* Foods Intaken- Aahaara

- तिक्तं Tikta - Bitter
 - स्वादु Swaadu - Sweet
 - कषाय Kashaaya - Astringent
- } These tastes are intaken when one is hungry Kshudhito Annam.

— भजेत् लघु (Bhajet Laghu) अन्नं - Laghu Guna Anna or light foods are to be taken.

— शालि - मुद्ग - सिता - धात्री - पटोल - मधु - जांगल

— Shaali Dhaanya- Variety of rice

Mudga- Vigna radiata - green gram

Sita- Sugar

Dhaatri- Phyllanthus emblica - Aamalaki India gooseberry

Patola- Trichosanthes dioica - Pointed gourd

Madhu- Honey

Jaangala Maamsa Rasa- Meat soup of arid animals.

- For Paana Aadi- to drink and other activities

Hansodaka

तप्तं तप्तांशु किरणैः शीतं शीतांशु रश्मिभिः ॥51॥

समन्तात् अपि अहोरात्रम् अगस्त्य उदय निर्विषम् । शुचि हंसोदकं नाम निर्मलं मलजित् जलम् ॥52॥

न अभिष्यन्दि न वा रूक्षं पानादिषु अमृत उपमम् ।

The water
exposed to

— तप्तं तप्तांशु किरणैः- Taptam Taptaanshu Kiranaih
The hot rays of the sun

— शीतं शीतांशु रश्मिभिः। Sheetam Sheetaamshu Rashmibhi
The cool beam of the moon at night

becomes Nirvisha- devoid of poisons- due to the effect of Agastya Nakshatra

Thus the water is purified (Nirmala) and clean (Shuchi) and does not vitiate any of the Doshas (Malajit Jalam).

[This is for the water in the Sara and Tadaaga Aadi (lakes) and not for water located in Kupa Aadi (well etc) where it is always devoid of poisons]

* विहार- Vihaara- Regimen

चन्द्रिका रजनीमुखे	Wear/Adore with
Chandrikaam	चन्दन Chandana- Santalum album-sandal
Rajanimukhe	उशीर Usheera- Vateria Zizanioides
In the evening	कर्पूर- Karpura- Cinnamum Camphor-comphor
	मुक्ता- Mukta- Pearls
	सय् वसन- Srag Vasana- Bright coloured clothing
	सौधेषु सौधवलां- Soudheshu Soudhavaalam on the terrace of a house painted white

* Varjaneeya- to be avoided

	तुषार- Tushaara- dew and mist
	क्षार- Kshaara- alkaline food
	सौहित्य- Souhitya- excessive food
परित्यजेत्	दधि- Dadhi- curds
Parityajet	तैल- Taila- oil
Avoid	वसा- Vasaa- animal fat
	आतपान्- Aatapaan- Sun light
	तीक्ष्ण मद्य- Teekshna Madya- strong liquors
	दिवास्वप्न- Diwaswapna- day sleep
	पुरोवातान्- Puro Vaataan- air from eastern direction

⇒ ऋतु अनुसार रस आहार- Ritu Anusaara Rasa-Aahara

Properties of food with respect to seasons

शीते वर्षासु चाद्यांस्त्रीन् वसन्तेऽन्त्यान् रसान्भजेत् ॥५५॥

स्वादुं निदाघे, शरदि स्वादुतिक्तकषायकान् । शरद्वसन्तयो रूक्षं शीतं घर्मघनान्तयोः ॥५६॥

अन्नपानं समासेन विपरीतमतोऽन्यदा ।

* शीते वर्षासु आद्यां त्रीन् रसान् भजेत्

शीत - वर्षा ऋतुः

Sheeta (Shishira - Hemanta)

(cold season)

Varsha Ritus (cold & rainy)

मधुर- Madhura sweet

अम्ल- Amla sour

लवण- Lavana salt

आद्य- 1st 3 Rasas

* वसन्ते अन्त्यान् रसान् भजेत्- In Vasanta Ritu (Spring)- the last three Rasaas (tastes) are intaken.

Vasanta Ritu (Spring) — { कटु- Katu- Pungent
 तिक्त- Tikta - Bitter
 कषाय- Kashaaya - Astringent

* स्वादुं निदाघे

Nidaaghe (Greeshma-Summer)– स्वादु Swaadu-sweet

* शरदि स्वादु-तिक्त-कषायकान्

Sharadi (Autumn) — { स्वादु Swaadu - sweet
 तिक्त Tikta - bitter
 कषाय Kashaaya - astringent

Gunas

* शरत्-वसन्तयो रुक्षं

Sharat-Vasanta Ritu } रुक्ष Ruksha– Dry foods.
 Autumn - spring

* शीतं घर्मघना अन्तयोः

Gharma - Ghana Anta– Summer and Autumn - Sheeta - cold foods

* अन्यदा (Anyada)– The opposite hold good for the other seasons.

नित्यं सर्वरसाभ्यासः स्वस्वाधिक्यमृतावृत्तौ ॥५७॥

नित्यं सर्वरस अभ्यासः स्व स्व आधिक्यं ऋतौ ऋतौ ॥57॥

Habitual intake of all the 6 Rasas (tastes) proportionately in all the seasons is to be given priority with proportion varying accordingly based on the seasons.

ऋतु	रस	गुण
शिशिर Shishira (cold)	मधुर-अम्ल-लवण Madhura-Amla-Lavana	स्निग्ध Snigdha-oily उष्ण Ushna-hot
वसन्त Vasanta (spring)	कटु-तिक्त-कषाय Katu-Tikta-Kashaya	रुक्ष Ruksha-dry उष्ण Ushna-hot
ग्रीष्म Greeshma (Summer)	मधुर- Madhura	स्निग्ध Snigdha-oily शीत Sheeta-cold
वर्षा Varsha (Rainy)	मधुर-अम्ल-लवण Madhura-Amla-Lavana	स्निग्ध Snigdha-oily उष्ण Ushna-hot
शरत् Sharat (Autumn)	मधुर-तिक्त-कषाय Madhura-Tikta-Kashaya	रुक्ष Ruksha-dry शीत Sheeta-cold
हेमन्त Hemanta Early cold winter	मधुर-अम्ल-कषाय Madhura-Amla-Lavana	स्निग्ध Snigdha-oil उष्ण Ushna-hot
सर्व ऋतु Every season	सर्व रस- Sarva Rasa - All tastes स्व स्व आधिक्य- Swa-Swa Adhikya Dominance of that particular taste.	स्निग्ध Snigdha-oil उष्ण Ushna-hot

⇒ ऋतु संधि— Ritu Sandhi

ऋत्वोरन्त्यादिसप्ताहावृतुसन्धिरिति स्मृतः । तत्र पूर्वो विधिस्त्याज्यः सेवनीयोऽपरः क्रमात् ॥५८॥

असात्म्यजा हि रोगाः स्युः सहसा त्यागशीलनात् ॥५८½॥

ऋत्वोः अन्त्या आदि सप्ताहा आवृत ऋतुसन्धिः इति स्मृतः । तत्र पूर्वो विधिः त्याज्यः सेवनीयो अपरः क्रमात् ॥५८॥

असात्म्यजा हि रोगाः स्युः सहसा त्याग शीलनात् ॥५८½॥

The last week (7 days) of a Ritu and the 1st week (7 days) of a Ritu are said to be the time as Ritu Sandhi (Seasonal Juncture)

During Ritu Sandhi

पूर्वो विधिः त्याज्यः Purva Vidhi Tyajya

The regimen of earlier period is to be gradually withdrawn.

सेवनीयो अपरः क्रमात् Sevaneeyo Aparah Kramaat

The regimen of the coming season is to be adopted slowly.

सहसा त्याग शीलनात् असात्म्यजा हि रोगाः

Sahasa Tyaga Sheelanaat → Asaatmyaja Hi Rogaah

If sudden withdrawal or Many diseases due to unaccustomed foods and Activities.
adoption of regimen

इति श्रीवैद्यपतिसिंहगुप्तसूनुश्रीमद्वाग्भटविरचितायामष्टाङ्गहृदयसंहितायां सूत्रस्थाने

ऋतुचर्या नाम तृतीयोऽध्यायः ॥३॥

Thus the third chapter "Ritucharya Adhyaaya" seasonal regimen "comes to an end as expounded in Ashtanga Hridaya as said by Vagbhata the son of Simhagupta the King of physician.